

## Oké Take Away

Nos Special  
Diasabra 29

-Calco stoba  
-Higra den ciboyo  
-Pia di galiña hasa  
-Mochi pisca  
-Porkchop- chicken breast- Balchi pisca

\*cuminda ta bin acompaña cu aros  
salada batata hasa, of dutch potato,  
banana \*Fish/pisca : vegetales,  
banana, funchi\*

**Pedido:**  
**565-3232**

**S** **Prijs**  
**1.25** **LO**

BRIYANDO FUERTE • TRECIENDO CLARIDAD  
Diasabra 29 Juli 2023

*Di Pueblo*

**GANA**

**1000**

**FLORIN** CU



## GABINETE DI EVELYN WEVER CROES A RENOB SPEELPLAATS DI COLEGIO LAURA WERNET NA KADUSHI LARGO



## DESDE 1 DI AUGUSTUS 2023 INVOERRECHTEN DI VARIOS ARTICULO LO BAHAMAS



## Wartsila su motornan nunca a funciona y tin algo putri, segun premier di Bahamas



## Investigacion a determina cu Moreno a mata su muher y despues mata su mes; no tin tercer persona envolvi





## GANA 1000 FLORIN CU SOLO DI PUEBLO PA "BACK 2 SCHOOL"

Premionan ta wordo anuncia dia 15 di Augustus 2023.

Tira e coupon aki den buzón na oficina di Solo di Pueblo na Sta Cruz 110, solamente entre 2or di atardi cu 4or di atardi.

Number y faam: .....

Adres: ..... Celular: ..... E-mail: .....

**1000 florin - 1000 florin - 1000 florin**



**Prome Minister Evelyn Wever-Croes:**

# Gobierno ta uni na e conscientisacion mundial riba DIA MUNDIAL CONTRA TRAFICACION DI HENDE

Dia 30 di juli, ta Dia Mundial Contra Traficacion di Hende cu a wordo proclama door di Nacionnan Uni. Aunke na Aruba tambe tin su propio fecha nacional pa conscientisa nos comunidad riba traficacion di hende, 18 di October, Aruba ta uni na e esfuersonan di mundo riba con pa combati e fenomeno aki. Aruba ta pasando den diferente reto social, economico, financiero y migratorio. Un aspecto hopi tristo y peligroso di e crisis migratorio, ta e fenomeno di traficacion y contrabanda di hende, mensendhandel/mensensmokkel, manera ta ser bisa na Hulandes. Traficacion di Hende, miho conoci como esclavitud moderno, ta un delito contra derecho humano y ta responsabilidad di nos tur pa combati'e.

Despues di esfuersonan di conscientisacion y accion haci riba e topico aki, na luna di juni, Aruba a haya un evaluacion positivo di US State Department y a pone Aruba bek na e ranking Tier 2. Esaki pa Aruba ta di gran balor y sigur un empuhe pa sigui traha pa un miho Aruba y conscientisa nos comunidad riba e tema di Traficacion di Hende. Directora di Coördinatiecentrum Mensendhandel en Mensensmokkel (CMMA),

señora Jeannette Richardson a duna tambe un splicacion amplio riba con Aruba a optene e ranking aki.

Un esfuerso cu a duna bon resultado ta e campaña di conscientisacion "Habri bo Wowo" cu e CMMA, a bin cu ne. E campaña a conscientisa comunidad riba e importancia di ta alerta pa cu casonan di traficacion di hende. "Ta importante pa ciudadanonan notifica autoridad den caso cu ta nota cu personanan ta wordo treci na un forma ilegal di otro pais, y ta wordo depriva di nan libertad y ta wordo vigila constantemente. Of tambe si nota cu tin auto ta drenta sali cada rato di un cas den cercania, entre otro. Actualmente esaki no ta un problema grandi na Aruba pero mester haci tur esfuerso pa evita pa e bira grandi, principalmente door di preveni. Aki ta unda CMMA tin un trabou grandi pa haci", Prome Minister Evelyn Wever-Croes a remarca.

Minister di Husticia Rocco Tjon a indica cu Aruba a haci hopi inversion, a duna sosten y atencion na nos departamento of coordinatie punt, y a haci esfuersonan internacional tambe. Prome Minister durante su viahe na New York aña



pasa, a reuni cu e Deputy Assistance Secretary for Caribbean Affairs di State Department sra. Barbara Feinstein, y a haci peticion pa haya asistencia riba e tereno aki especialmente pa Aruba no bay mas den Tier 3. Y nan a asisti nos tambe door di manda un hende cu ta compronde mas con e sistema ta aki na Aruba.

Prome Minister ta enfatisa cu trece hende ilegal Aruba no ta algo permisibel, noble of normal. Esaki ta contra ley, specialmente si ta trece

hende y bay abusa di nan. "Gobierno ta haciendo tur esfuerso pa purba regula y percura cu tur hende tin un bon calidad di bida".

Prome Minister ta haci un peticion na comunidad di Aruba, pa hunto keda alerta y pa ora cu cualkier ciudadano sinti cu tin un caso di traficacion di hende, meld na CMMA di biaha pa nan por actua debidamente. Por haci esaki riba medionan social, cmmaruba of por yama e hotline, 5923231 of na oficina na 5975223

of tambe via email [info@cmmaruba.com](mailto:info@cmmaruba.com).

"Ban uni na e conscientisacion mundial pa loke ta trata traficacion di hende. Hunto nos mester haci tur otro esfuerso pa semper traha pa sigui mehora y haci di nos pais un luga sigur pa un y tur. E compromiso di nos Gobierno ta pa sigui mehora y nos ta conta cu comunidad riba esaki tambe", Prome Minister Evelyn Wever-Croes a expresa.



## Wartsila su motornan nunca a funciona y tin algo putri, segun premier di Bahamas



E motornan di Wartsila na Bahamas nunca no a funciona adecuadamente y como tal no a spaar e uso di fuel, manera tabata spera di nan. Esaki ta e alegacion cu Premier di Bahamas Phillip Davis a trece diaranson dilanti den parlamento di Bahamas.

El'a lansa su critica riba e deal cu Wartsila cu a wordo cera na aña 2019 pa 95 miyon dollar y cu lo mester a trece un reduccion di uso di fuel oil pa traha coriente. Segun e premier cu e deal aki cu Wartsila tin "smoke" y ta hole putri.

Durante e proceso di renobacion, a haci modificacion, cual a impedi e maquinaria funciona optimal o adecuadamente pa asina reduci e uso di fuel oil.

E premier a bisa: "E motornan no ta trahando. Nunca nan a traha manera mester ta".

Prime Minister Philip Davis charged in the House of Assembly on Wednesday that something is "rotten" at BPL, adding that the power company and the Bahamian people lost out in the company's deal for Wartsila engines. Cambridge has said on several occasions that the contract to keep Wartsila on was not cost effective for BPL.

Na Aruba tambe WEB a inverti den motornan di Wartsila, pa cual den ultimo añanan nos a experiencia black outs regularmente. Si e motornan di Wartsila na Aruba ta funciona optimal, no ta conoci pa nos redaccion. Si nan ta cumpli cu nan meta di reduci uso di fuel oil, tampoco ta conoci.

Tabata na aña 2022 cu Minister di energia a trece dilanti cu e instalacionnan di e motornan aki a costa WEB como 70 miyon florin extra na 'meerwerk', esta na gastonan cu a bini adicional riba e contract. Sigur cu 70 miyon ta un suma pa "rek un winkbrauw"!

## Investigacion a determina cu Moreno a mata su muher y despues mata su mes; no tin tercer persona involvi

Riba 19 di juli ultimo comunidad di Aruba wordo sacudi pa morto violento di un muher di 49 aña y un homber di 35 aña.

Bao guia di Ministerio Publico, polis a investiga morto di e dos personanan aki. Den cuadro di esey a haci tambe investigacion tecnico forensico amplio pa haya sa kico exactamente a sucede e dia ey.

Investigacion a muestra cu e homber M.J.G.M. a mata e muher L.G.C.R. den su cas na Washington y cu despues el a comete suicidio na costa di Bushiribana. No tin ningun indicacion di involucrimiento di un tercer parti den asesinato di señora C.R.

Awetardi ministerio



publico a pone famia e conclusionnan di e di señora na haltura di investigacion.



### situa dilanti Colegio San Hose

Tur cuminda ta bin cu Aroz, Salada, Banana funchi.  
Tambe nos tin sides di: extra sauce, pika habanero, mango of papaya  
--- por agrega French fries si ta desea ---

Nos ta warda bo na Oké Take away situa schuin tegenover di Colegio san hose Santa cruz

Bon appetit\*\*



# MINISTER ENDY CROES TA DESEA E LIDERNAN DI PROYECTO HUNTO GRANDI, GRANDI HUNTO EXITO NA CONGRESO DI MANTELZORG NA HULANDA



Recientemente, Minister di Enseñansa y Deporte Endy Croes a ricibi bishita di Lidernan di e proyecto Hunto Grandi, Grandi Hunto di Fundacion Movimiento ta Bida, Sra. Rosa Leon, Sra. Ingrid Croes Dubero y Sra. Stella Geerman. Tanto Cede Aruba y Samenwerkende Fondsen ta pone fondonan disponibel pa dicho proyecto.

E lidernan di e proyecto Hunto Grandi, Grandi Hunto ta biahando na Hulanda pa un Congreso di Mantelzorg. E proyecto ta dirigi riba e personanan 60 plus, cual ta aborda

varios actividad di innovacion y a ilustra ultimamente di tin un acogida enorme. Congreso di Mantelzorg ta tuma luga september proximo. Cada tema y experiencia nobo ta contribui mas y mas na un bon desaroyo pa nos grandinan.

Durante e reunion a pensa riba e posibilidadnan pa por brinda un cooperacion pa logra e meta final pa e Congreso di Mantelzorg. Minister Endy Croes ta mira atras riba un reunion fructifero cu lidernan di e bunita proyecto Hunto Grandi, Grandi Hunto.



## Dama a cay cu su step/scooter electrico y rasca su curpa



Palm Beach - Diahuebs algo prome cu 5 'or di atardi un dama ariba un step/scooter di coriente

a bay crusa e rotonde di Palm Beach y a slip cay cu e aparato.

E dama na momento cu e la cay e la bay wanta riba su brasa y a sinti esaki. Na prome instante a pensa cu e dama lo a fractura su brasa.

Mesora a pidi pa polis y ambulance, na yegada di ambulance e Paramediconan a controla e dama su brasa y e no tabata kibra. E dama tabata tin tambe varios rasca na curpa. Paramediconan a controla e dama na e



sitio y despues a sigui nan caminda.

Polis a tuma tur datos y tambe a dun'e un lift despues pa su cas.



# Minister Maduro di Finansa ta informa: DESDE 1 DI AUGUSTUS 2023 INVOERRECHTEN DI VARIOS ARTICULO LO BAHÁ

## E Decreto Ministerial pa baha tarifa riba impuesto di importacion riba mas di 660 post a keda publica

Minister Xiomara Maduro ta informa cu hunto cu e cobranza di BBO na frontera tin un simplificacion y cambio den tarifa di impuesto riba importacion (invoerrecht) di varios producto. E Decreto Ministerial pa introduci e simplificacion y rebaho den invoerrecht a keda publica dia 26 di juli 2023 den 'Afkondigingsblad'. Den e lista cu ta compaña e Decreto Ministerial 'Regeling tijdelijke tariefsverlagingen invoerrecht,' por mira tur e categorianan di producto pa cual nan tarifa di impuesto lo baha desde 1 di augustus proximo. Ta trata aki di mas di 660 post cu ta conoce un cambio. Aki ta sigui algun ehempel pa categoria di producto.

### Cuminda y bebida

E mandatario ta informa cu e tarifa di importacion riba algun producto di cuminda y bebida ta baha, por ehempel, productonan pa cual tabata cobra 6% manera buttermilk, baking powder, yoghurt cu fruta of cacao y azeta, ta bira 0%. E tarifa di 12% pa chuculati y coconut milk ta baha na 6%. Binager y cuminda pa bestia tambe ta baha di 12% pa 6%. E tarifa pa oester ta baha di 32% pa 22%.

### Aparato pa genera energia

### berde, vehiculo electrico y auto

Pa loko ta trata aparato cu ta consisti di energia y aparato pa genera energia berde e tarifa ta baha di 2% pa 0%. Esaki ta conta pa airco di tipo inverter, airco di sistema VRF y VSV, frigidair, freezer y vitrinanan di energia eficiente, wasmachine y dryer di energia eficiente, tambe bombio di luz di energia eficiente y bombio di LED. Turbina di biento y parti di dje y solar panels y parti di dje tambe ta conoce un reduccion di tarifa di 2% pa 0%. E tres diferente invoerrecht pa auto di respectivamente 30%, 40% y 50% ta wordo ahusta na un solo tarifa di 32%. Pa vehiculo electrico, di transporte di 10 persona of mas, brommer, segways y bais electrico e tarifa ta baha di 2% pa 0%.

### Producto di industria di textiel, instrumento musical y buki

E tarifa di importacion pa algun producto di industria di textiel manera tela, serbete, cortina y klechi di cama, tambe ta baha di 12% pa 6%. E tarifa di importacion riba instrumento di musica manera klarinet, trompet, saxofon y fluit a conoce un reduccion di 22% pa 12%.

Pa loko ta trata buki, e tarifa ta baha di 6% pa 0%. Esaki ta



encera buki di dibuho, pintura, color pa mucha, buki di musica, scirbi, imprimi of ilustra, material cartografico imprimi di tur sorto (atlas, mapa mural, y globo).

### Material pa construccion y otro productonan

E tarifa di importacion pa material di construccion cu actualmente ta 10% ta wordo reduci na 6%. Alabes ta reduci e tarifa di importacion di otro productonan manera stempel, djente sintetico/artificial, mashin pa stimula curason di 12% pa 0%.

Pa hangers, tabla pa strika paña, glas di bebe y decoracion, articulo di cushina (cuchiu, fork), pampers pa baby, tampons, e tarifa ta wordo reduci di 12% pa 6%.

Decreto Ministerial riba [www.gobierno.aw](http://www.gobierno.aw)

E Decreto Ministerial 'Regeling tijdelijke tariefsverlagingen invoerrecht' hunto cu e lista di e tarifanan cu ta conoce un rebaho, ta disponibel via [https://www.overheid.aw/actueel/afkondigingsbladen\\_46859/](https://www.overheid.aw/actueel/afkondigingsbladen_46859/)



## Cobramento di debe di boet na frontera

Ministerio Publico y Grenspolitie a cuminsa e luna aki cu control di debe di boet na airport. Desde prome di juli 2023 mas cu 60 persona cu a wordo condena pa huez, a paga riba 30.000 florin na debe di boet. Esaki tanto na airport como na Ministerio Publico prome cu e viahe

pa exterior. Te na e momento aki ningun hende mester a wordo transporta pa KIA.

No laga yega asina leu cu bo ta wordo para na airport pa Grenspolitie. Bo ta core riesgo di delays of hasta di perde bo vuelo. Paga bo debe

di boet. Bo por paga online via cuenta bancario 4000905 di ArubaBank bao mencion di bo parketnummer. Bo por tambe swipe na caha di Ministerio Publico despues di haci un cita na [www.omaruba.com](http://www.omaruba.com).



# Parlamentario Alvin Molina (MEP): Daniel Leo, nos protector di agricultura!



Fundacion Formacion Politico Nelson Orlando Oduber (FFPNO) a organisa un charla en conexion cu fecha natalicio di Sr. Daniel Leo den feliz memoria. Sr. Daniel Leo ta gran pionero riba tereno di, entre otro, agricultura, cria, pesca y turismo di nos pais. Sr. Leo a ocupa e funcion di Minister di Asuntonan Economico y Turismo den Gabinete Oduber I. Den su maneho, a coba damnan rond Aruba y a funda e departamento LVV (Santa Rosa) pa promove agricultura, cria y pesca.

Un oportunidad y potencial grandi pa diversifica nos economia ta nos sector primario. Mas mi siña tocante e sector primario, mas mi ta aprecia e arte di planta, cria y bestia. E tecnica, pasion y esfuerso cu nos hendenan ta pone den dje ta simplemente increibel y admirabel. Sigur nos mester corda riba nos agricultornan cu ta eherce e arte ainda na un manera tradicional, manteniendo nos cultura di antes. Tur agricultor mester y merece sosten pa nan esfuerso.

E industria nobo lo yuda pa eleva economia, crea cupo di trabou y pa garantisca cu tin productonan di calidad halto na un prijs rasonabel pa nos ciudadanonan. Mi tin di bisa cu lastimamente nos Minister di Sector Primario no ta haciendo loke ta necesario pa e agricultor, criado di bestia y e piscado. Maneho y ehecucion di un cartera ta responsabilidad di e Minister en cuestion, pero como parlamentario mi tambe tin responsabilidad pa cu e topico. Pesey mi a entrega mocion, skirbi carta cu pregunta, organisa reunionnan cu "stakeholders" y pidi pa reunion cu Minister di Sector Primario. Den tur esaki Minister ta demonstra masha poco interes.

Nos por mira cu otro Ministernan, por ehempel di economia, labor, enseñansa y infraestructura si ta moviendo pa promove agricultura, aunke primordialmente no ta nan responsabilidad.

E charla sigur a motivami pa sigui duna di mi banda pa nos por yega na un nivel di agricultura cu lo haci Sr. Daniel Leo orguyoso.







CENTRALE BANK VAN ARUBA

# Turismo lo keda e contribuyente principal na crecimiento di PDB den 2023 y 2024

Awe Banco Central di Aruba (BCA) a publica su ‘Economic Outlook’, conteniendo un actualisacion pa 2023. Tambe, un projection inicial pa 2024 ta inclui. Siguiendo e crecimiento fuerte na 2022, actividadnan relaciona cu turismo a sigui aumenta den e prome kwartaal di 2023. Den e periode ey, diferente indicadornan relata na e sector turistico, manera cantidad di bishitantenan procedente di exterior (+31,1 por ciento), promedio di e tarifa diario (+14,7 por ciento), y e entrada pa camber disponibel (+54,2 por ciento), a surpasa aña pasa. E desaroyonan aki, combina cu e subida den prijsnan general di productonan y servicionan, a duna un empuhe na e cantidad di placa cu turistanan a gasta compara cu e prome kwartaal di 2022. Adicionalmente, otro indicadornan relata na inversion y empleo a demostra un mehoracion. E desaroyonan observa den e prome kwartaal di 2023 ta duna un bista positivo di nos economia.

Pa 2023, turismo lo sigui ta e contribuyente principal na crecimiento den e producto domestico bruto (PDB), cu e expectativa cu e cantidad di bishitantenan procedente di exterior lo yega 105,0 por ciento di e nivel di 2019. Consecuentemente, e balansa di pago (BdP) probablemente lo registra un cantidad significativa di entrada atribui na turismo. Na 2023, inversion ta premira di contribui positivamente na e PDB,

aunke menos cu turismo, mientras cu consumo lo baha. Importacion lo conoce un crecimiento siguiendo e desaroyonan menciona, cu lo resulta den salidanan riba e BdP. BCA ta proyecta cu e BdP lo registra un deficit di Afl. 79,7 miyon na 2023, principalmente causa pa un salida grandi riba e cuenta financiero relata na refinanciamiento di debenan di exterior riba mercado local.

Pa 2024, BCA ta anticipa cu e cantidad di bishitantenan procedente di exterior lo yega 107,0 por ciento di e nivel di 2019. Inversion probablemente lo keda riba mesun nivel, mientras cu consumo y exportacion lo subi. Como un resultado di crecimentonan den consumo y exportacion, importacion lo sigui aumenta den 2024. Esaki na su turno lo conduci na salidanan riba e BdP. Sin embargo, na 2024, BCA ta premira un surplus riba e BdP, pa motibo di mas entrada relaciona cu

na turismo cu ta surpasa pagonan di importacion. Pa cu aumento den prijs, BCA ta calcula cu inflacion riba un promedio di 12 luna lo yega 4,1 por ciento na 2023 y 0,9 por ciento na 2024, empuha door di disturbionan den e cadena di suministracion, tarifa di utilidad, y medidanan fiscal.

Considerando tur loke ta anticipa anteriormente, BCA ta proyecta cu PDB den termino real lo subi cu 0,4 por ciento den 2023,

causa pa aumentonan den exportacion den termino real (+3,8 por ciento) y inversion den termino real (+2,8 por ciento) (Tabel 1). Pa 2024, BCA ta premira un crecimiento den BDP di 1,2 por ciento, pusha principalmente pa expansionnan den exportacion den termino real (+4,1 por ciento) y consumo den termino real (+0,6 por ciento). Den termino nominal, BCA ta estima cu crecimiento economico lo yega 8,6 por ciento na 2023, y 4,0

por ciento na 2024. E cifranan aki ta representa un normalisacion den e tasa di crecimiento economico, tras di e subidanan fuerte observa despues di pandemia na 2021 y 2022. Table 1: Crecemento real di PDB y su componentenan 2022-2024 (den porcentahe)

Indicador 2022 c 2023 p 2024 p

E publicacion completo ta disponibel riba BCA su website ([www.cbaruba.org](http://www.cbaruba.org))

Table 1: Crecemento real di PDB y su componentenan 2022-2024 (den porcentahe)

Indicador	2022 c	2023 p	2024 p
PDB	10,5	0,4	1,2
Consumo	-0,9	-0,6	0,6
Consumo priva	-1,5	-0,7	1,1
Consumo publico	0,7	-0,2	-0,8
Inversion	5,1	2,8	0,0
Inversion priva	8,1	2,8	0,0
Inversion publico	-72,6	3,8	1,2
Exportacion	28,0	3,8	4,1
Exportacion di turismo	29,6	4,3	5,0
Importacion	11,8	3,7	3,4



## Corona Upholstery

estableci na aña 1997

Ta fura tur tipo di mueble europeo, americano, recliner y tambe furo di auto. Ta verf tur set di comedo. Trabou y calidad 100% garantisa!





7311105  
5611809

**SPECIAL OFFER**



# Gabinete di Evelyn Wever Croes a renoba speelplaats di Colegio Laura Wernet na Kadushi Largo



Dow a informa cu diahuebs a toca turno na Colegio Laura Wernet Paskel su speelplaats pa haya asfalt.

E speelplaats tabata den hopi mal estado. Diaranson

a cuminsa cu trabounan di preparacion y diahuebs henter dia a asfalta e speelplaats completo.

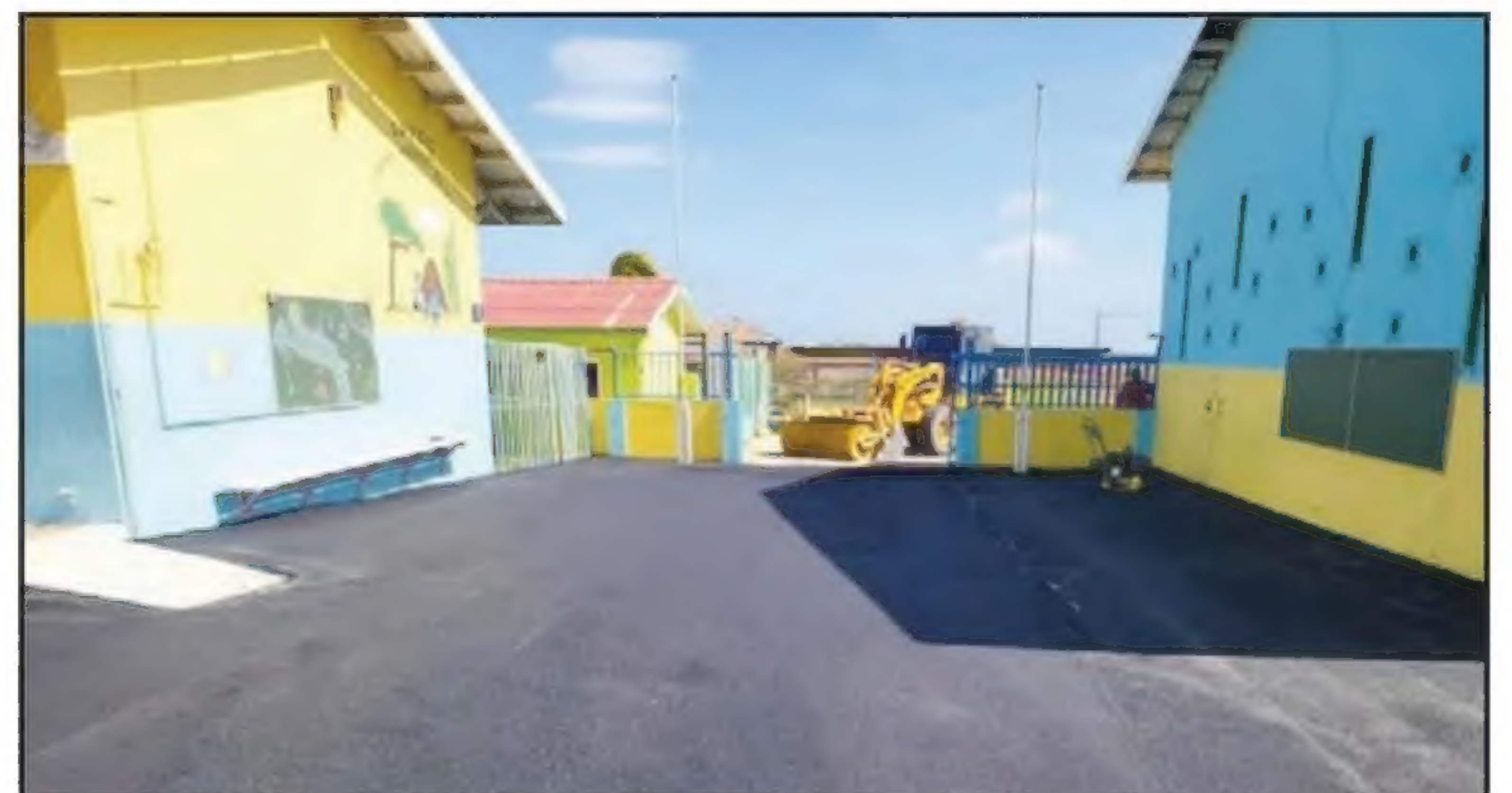
Dow a bisa cu e siguiente caminda pa asfalta ta na Montana, patras di compleho Frans Figaroa.

Keda Pendiente pa e fechan

Solo di Pueblo ta duna pabien na e scol y su muchanan como e maestronan tambe.

Minister Endy Croes a aloca 2.7 miyon pa drecha varios speelplaats cu ta den mal estado.

Na Noord lo drecha tambe esun di St Aloyisius, cual ta bira un swimming pool. Lo coba, traha baki bao tera, hibe ne rooi, djey pone asfalto. Algun luna pasa algun politico a critica e decision aki, pasobra nan no tabata kier pa renoba e speelplaatsnan aki.



## Duanero Davelaar a bishita Minister Thijsen

Den Haag – Giovanni Davelaar kende siman pasa a cana e Vierdaagse di Nijmegen pa di 15 biaha a haci un bishita di cortesia na Minister Plenipotenciario mr. Ady Thijsen. Sr Davelaar a wordo acompaña pa Jan Woudenberg di Douane di Hulanda cu pa hopi aña ta cana e Vierdaagse hunto cu e grupo di duaneronan di Aruba y a cera un amistad grandi cu e duaneronan di Aruba.

Sr. Davelaar a bisa Minister Thijsen cu otro aña ta haci 25 aña cu duaneronan di Aruba a cuminsa participa hunto cu Douane di Hulanda na e Vierdaagse di Nijmegen. Esaki tabata un uniciativa di duanero Humphrey Ricardson. Den transcurso di e 25 añanan diferente duaneronan Arubiano a participa. Sigur, segun sr. Davelaar lo mester para keto na e hecho aki y a bisa cu e grupo di Douane di Aruba cu ta

participa na e Vierdaagse ta pensando na cual manera por duna un expresion special na e aniversario aki.

Minister Thijsen a bisa un biaha mas cu e tin hopi admiracion pa esnan cu ta participa na e Vierdaagse, principalmente nos hendenan, anto pa cana cuater dia 40 of 50 kilometer. Tambe ela bisa sr. Davelaar cu ta su lugar pa otro aña para keto na e hecho cu Douane di Aruba tin 25 aña ta participando na e Vierdaagse.

Despues di e encuentro a intercambia regalo como recuerdo di e bishita di sr. Davelaar y sr. Woudenberg na minister Thijsen.

Nota pa redaccion: E potretnan ta cortesia di Arubahuis





# Cinco infusion cu ta calma e ansiedad pa huma

Poco habito ta asina nocivo pa nos salud, manera huma. Sin embargo, apesar di esey, cada aña e cantidad di humado ta sigui crece, en especial entre e genero femenino y e poblacion mas hoben.

Di un otro banda, alto na loke hendenan ta enfrenta (ademaas di e gran cantidad di enfermedadnan cronico) ta e dificultad na ora di laga e adiccion aki.

Evita sigaria ta converti den un tarea dificil, vooral ora cu tin demasiado tempo humando y superando bo ansiedad atraves di esaki.

No obstante, basta cu tuma e decision di laga e habito aki pa duna un paso hopi importante na loke ta un estilo di bida mas saludabel.

Si ta bon, na principio ta parece dificl, cu e paso di e dianan e dependencia ey ta bay reduciendo cu ta conduci na huma di manera excesivo.

Afortunadamente, tin infusionnan 100% natural cu por bira un gran apoyo den e lucha contra e problema aki, no solamente pasobra e ta calma e deseo di huma, sino cu e ta promove e desintoxicacion di e organismo.

A continuacion no s ta comparti e 5 mihonan pa bo no duda den purba nan.

**1. Infusion di pasiflora of passionflower pa stop di huma**  
E infusion di pasiflora of passionflower (na Aruba conoci como flor di shoshoro) tin propiedadnan relahante cu por yuda combati e ansiedad di stop di huma. Es mas, estudionan manera cu a tuma luga na e Universidad di e Farmacia di Campbell ta revela cu ta util pa reduci e efecto adictivo di nicotina.

Suingestata undi tratamentonan natural pa e sindrome di abstinencia, comun entre esnan cu tin demasiado tempo siendo adicto na tabaco.

**Ingrediente**

- 1 telep di pasiflora (5 g)
- 1 cup di awa cayente (250 ml)

**Preparacion**

- Incorpora un telep di

blachi di pasiflora den un cup di awa herbi y lag'e reposa 10 minuut

- Despues col'e y sirbi'e.

**Modo di consumo**

- Bebe 2 pa 3 cup di e infusion pa dia.

**2. Infusion di ginger**

E Departamento di Kimica y Bioiencia Aplica Zurich, na Suisa, a realiza un estudio na 2010 unda cu nan a splica cu ginger ta adecua pa reduci e ansiedad.

Nos no por lubida cu e mata aki (y en especial su rais) ta contene antioxidante y propiedadnan antiinflamatorio.

Tur esey ta yuda nos den e lucha contra e sindrome di abstinencia y remove e residuonan toxico cu sigaria ta laga den e organismo.

Su propiedadnan calmante ta controla e deseo di huma y poco poco ta yuda bandona e habito perhudicial aki.

**Ingrediente**

- 1 cup di awa cayente (250 ml)
- 1 cuchara di ginger raspa (10 g)

**Preparacion**

- Pone awa di un cup herbe y ora cu e herbe completo, agrega e ginger raspa.
- Lag'e reposa 10 minuut y despues col'e.

**Modo di consumo**

- Bebe 2 pa 3 cup di e infusion di ginger pa dia.

**3. Infusion di ginseng**

E consumo diario di e infusion di ginseng ta un tratamiento natural pa controla e ansiedad di huma y di paso, disminui e efectonan di nicotina den e organismo.

Su poder depurativo ta facilita e expulsion di e toxinanan, mientras cu su accion antioxidante ta proteha y fortalece e celnan.

**Ingrediente**

- 1 telep di ginseng (5 g)
- 1 cup di awa (250 ml)

**Preparacion**

- Agrega e ginseng den un cup di awa cayente y lag'e reposa 10 minuut.
- Col'e y bebe e likido.

**Modo di consumo**

- Bebe un cup di e infusion di ginseng ora cu sinti e prome



señal di ansiedad.

**4. Infusion di yerba di San Juan (John's Worth)**

E yerba di San Juan of hipericum ta un remedi natural cu propiedadnan antidepresivo y relahante cu por mehora e estado di animo mientras cu e ta calma ansiedad.

Es mas, estudionan manera cu a tuma luga pa e dokternan Eric A. Apaydin, Alicia R. Maher, Roberta Shanman di e Universidad di Santa Monica, a splica nos cu e mata aki ta efectivo pa trata tanto depresion modera como e estadonan di ansiedad tambe modera.

Su infusion a wordo uza como complemento pa stop tabaco, dado cu e ta disminui e deseo di huma en exceso.

**Ingrediente**

- 1 cup di awa (250 ml)
- 1 telep di yerba di San Juan (5 g)

**Preparacion**

- Pone un cup di awa keinta y ora cu e awa herbe, agrega e yerba di San Juan.
- Lag'e reposa te ora cu yega e temperatura apto pa consumo y pas'e den un colado.

**Modo di consumo**

- Bebe un cup di e infusion na yuna y si ta necesario, ripiti e tratamendo atardi laat.

**5. Infusion di regaliz of Liquorice**

E infusion di regaliz of liquorice ta un bebida natural cu a wordo usa for di varios decada como tratamiento natural pa reduci ansiedad di huma.

Su rizoma y raisnan ta conta cu activonan natural cu ta yuda mehora e estado di animo, alabes cu ta genera un agradabel sensacion di bienestar cu ta reduci e dependencia di sigaria.

**Ingrediente**

- 1 cuchara di rais di regaliz (10 g)
- 1 cup di awa cayente (250 ml)

**Preparacion**

- Basha un cuchara di rais di regaliz den un cup di awa herbi y lag'e reposa entre 10 y 15 minuut.
  - Una bes cu e alcanza un temperatura apto pa su consumo, pas'e den un colado y sirbi e likido.
- Modo di consumo**
- Bebe un cup di e infusion na yuna of den e prome sintoma di ansiedad.

Bo ta purbando di stop di huma? Si ta asina, incluso si no, tuma e decision y apoya cu e infusionnan aki pa enfrenta e adiccion aki cu por ocasiona hopi problema di salud.

Di un otro banda no duda den solicita ayudo profesional. Ta existi terapianan psicologico hopi efectivo pa libra nos di e habito aki. Awe ta un bon dia pa duna e paso aki.



Parlamentario Alvin Molina (MEP):

# Daniel Leo, nos protector di agricultura!

Fundacion Formacion Politico Nelson Orlando Oduber (FFPNO) a organisa un charla en conexion cu fecha natalicio di Sr. Daniel Leo den feliz memoria. Sr. Daniel Leo ta gran pionero riba tereno di, entre otro, agricultura, cria, pesca y turismo di nos pais. Sr. Leo a ocupa e funcion di Minister di Asuntonan Economico y Turismo den Gabinete Oduber I. Den su maneho, a cobra damnan rond Aruba y a funda e departamento LVV (Santa Rosa) pa promove agricultura, cria y pesca.

Un oportunidad y potencial grandi pa diversifica



nos economia ta nos sector primario. Mas mi siña tocante e sector primario, mas mi ta aprecia e arte di planta, cria y bestia. E tecnica, pasion y esfuerzo cu nos hendenan ta pone den dje ta simplemente increibel y admirabel. Sigur nos mester corda riba nos agricultornan cu ta eherce e arte ainda na un manera tradicional, mantenendo nos cultura di antes. Tur agricultor mester y merece

sosten pa nan esfuerzo.

E industria nobo lo yuda pa eleva economia, crea cupo di trabou y pa garantiza cu tin productonan di calidad halto na un prijs razonabel pa nos ciudadanonan.

Mi tin di bisa cu lastimamente nos Minister di Sector Primario no ta haciendo loke ta necesario pa e agricultor, criado di bestia y e piscado. Maneho y ehecucion di un cartera ta responsabilidad di e



Minister en cuestion, pero como parlamentario mi tambe tin responsabilidad pa cu e topico.

Pesey mi a entrega mocion, skirbi carta cu pregunta, organisa reunionnan cu "stakeholders" y pidi pa reunion cu Min-

ister di Sector Primario. Den tur esaki Minister ta demonstra masha poko interes.

Nos por mira cu otro Ministernan, por ehempel di economia, labor, ensenansa y infraestructura si ta

moviendo pa promove agricultura, aunke primordialmente no ta nan responsabilidad.

E charla sigur a motivami pa sigui duna di mi banda pa nos por yega na un nivel di agricultura cu lo haci Sr. Daniel Leo orguyoso.



# KVK TA INFORMA ASOCIACIONNAN RIBA NAN POSICION LEGAL

Oranjestad – Riba 1 di januari 2021 Buki 2 di e Codigo Civil di Aruba a drenta na vigor y esaki a trece cambio den e posicion legal di asociacionnan. Camara di Comercio y Industria Aruba (KvK) kier a informa e asociacionnan riba e consecuencia di e cambionan aki. Pa limita e responsabilidad di e dirigentenan di e asociacion, mester inscribi e asociacion den e Registro Comercial (Handelsregister) na KvK.

Tur asociacion a adkiri entidad legal. Cu e implementacion di Buki 2 di e Codigo Civil di Aruba, tur asociacion a adkiri entidad legal (rechtspersoonlijkheid). Buki 2 ta haci distincion entre asociacionnan cu autoridad legal completo (volledige rechtsbevoegdheid) y asociacionnan cu autoridad legal limita (beperkte rechtsbevoegdheid). Asociacionnan cu no tabatin entidad legal prome cu Buki 2 a drenta na vigor, a wordo automaticamente converti den asociacionnan cu autoridad limita. Pues, den e sistema nobo e asociacion sin entidad legal no ta figura mas.

Asociacion cu autoridad legal completo mester wordo inscribi na KvK. E asociacion cu autoridad legal completo ta wordo constitui via acta notarial den cual e statuto ta wordo inclui. E asociacion por tin e mesun derecho y contrae debernan manera cualkier ciudadano, por ehempel adkiri un propiedad registra of ta un heredero. E asociacion mes ta responsabel pa cualkier debe y e dirigentenan en principio no.

Tin e obligacion legal pa inscribi e asociacion cu autoridad legal completo den e Registro Comercial na KvK.

Asociacion cu autoridad legal limita por wordo inscribi na KvK. E asociacion cu autoridad legal limita (tambe conoci como ‘informele vereniging’) no ta wordo constitui via acta notarial.

E asociacion no por adkeri propiedad ni tampoco por ta un heredero. E dirigentenan ta en principio – ademas di e asociacion – individualmente responsabel pa cualkier debe.

No tin e obligacion legal pa inscribi e asociacion cu autoridad legal limita den e Registro Comercial na KvK, pero esaki si ta posibel. Door di inscribi e asociacion cu autoridad legal limita den e Registro Comercial, por limita e responsabilidad di e dirigentenan. Pa e motibo aki, KvK ta urgi tur dirigentenan di asociacionnan cu autoridad legal limita pa inscribi e asociacion den e Registro Comercial na KvK.

Inscripcion den e Registro Comercial. Ora inscribi e asociacion den e Registro Comercial na KvK tin e obligacion di paga e costo di inscripcion, y despues di 1 año di inscripcion, mester cumpli cu e contribucion anual. Pa inscribi un cambio den e statuto, tambe tin un contribucion aplicabel.

Costo aplicabel. E costo di inscripcion y e contribucion anual ta stipula den e Ley di Reg-

istro Comercial y ta lo siguiente:

-Costo di Inscripcion (un biaha) Afl. 96,00.

-Contribucion anual Afl. 96,00.

Atencion: Pa asociacionnan comercial por tin otro sumanan aplicabel.

-Costo pa inscribi cambio den statuto (pa cada cambio) Afl. 56,00.

Pa completa, fabor di tuma nota cu un asocia-

cion di propietario (Vereniging van Eigenaars), cu ta cay bao di otro entidad legal cu derecho priva, tambe tin e obligacion di wordo inscribi den e Registro Comercial na KvK. Costo di inscripcion y di e contribucion anual tambe ta aplicabel.

KvK kier recorda cu e contribucion anual conforme ley mester wor-

do paga prome cu 15 di maart di cada año. Si acaso no a haci e pago di e contribucion anual di 2023, fabor di haci e pago mas lihe posibel, pero no mas laat cu 31 di augustus 2023. Pa cualkier pregunta of informacion tocante bo cuenta pendiente, por tuma contacto via e-mail na [financial@arubachamber.com](mailto:financial@arubachamber.com) of por yama na 582-1566 ext. 336/343.



**Movimiento Electoral di Pueblo (MEP)**  
cu profundo tristesa ta anuncia  
fayecimento di



**SEÑORA LIDIA FRANCISCA DICK-KOCK**

\*04-10-1954 †21-07-2023

**Ex Candidato di Partido MEP**

**CONDOLENCIA**

diasabra 29 juli 2023 na Royal Funeral Home na Cumana  
for di 7or pa 9or di anochi

**ACTO DI ENTIERO**

dialuna 31 di juli 2023 di 2:00pm pa 4:00pm  
den Misa Inmaculada Concepcion y despues pa Santana Catolico na Sta Cruz.

Señora Lydia sosega na paz.





Paardenbaastraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555

www.lottoaruba.com

Resultado : Sorteo 28 Jul 2023 Merdia

<b>CATOLINI</b>	<b>LOTTO 5</b>	
Sorteo # 3985	Sorteo #	Joker Letter
5056	0 x Jackpot	Proximo Jackpot
6098	0 x Match 4+	320.000,-
3222	0 x match 4	
	0 x Afl. 12,00	
<b>BIG 4</b>		
Sorteo # 3985	Sorteo #	Proximo Jackpot
1898	0 x Jackpot	91.000,-
	0 x Match 4	
	0 x Afl. 8,00	
<b>10FF</b>		
Sorteo # 2041	Sorteo #	Mega Ball:
3722	0 x Jackpot	Proximo Jackpot
	0 x match 4	
	0 x Afl. 500.00	290.000,-
	0 x Afl. 50.00	
	0 x Afl. 15.00	
<b>ZODIAC</b>		
Sorteo # 3985	<b>MEGA</b>	
0037	Sorteo #	Afl. 390.000,-
Aries		
<b>LUCKY 3</b>	<b>KORSOU</b>	
Sorteo # 859	Sorteo #	
608		
		
FP		

# FORTALEZA PA FAMILIA

Scirbi pa Pastor Marcel Balootje.

## ENTREGA TUR ANSIEDAD Y PREOCUPACION NA DIOS

Bin serca Mi , tur cu ta cansa y carga, y lo Mi duna boso sosiego. Tuma mi yugo riba boso, y siña di Mi, pasobra mi ta manso y humilde, di curason, y boso lo haña sosiego pa boso alma. Pasobra mi yugo ta suave y mi carga ta lihe. (Mateo 11:28-30).

Esaki ta un siguridad cu solamente den Cristo Hesus nos por haña, pasobra Dios nunca ta priminti algo cu e no por cumpli cune.

!!! Ora hende hala for di Dios y Su palabra, nan mes tin di carga tur peso di bida, pasobra nan no tin confiansa den Dios, pa ayudo, y eynan e enemigo ta dreña como abusador den bida di hende y haci hopi daño. ( Juan 10:10).

E invitacion di Hesus ta grandi y berdadero, pasobra nos tin di corda cu Hesus a tuma tur nos picanan riba dj'E esey ta nifica cu Hesus sa kico ta nifica carga, di tur sorto cu un hende por tin, cu mente y curason no por trata cune.

E palabra den Mateo 11:28-30 ta grandi y berdadero, cu ta contene un benedicion hopi profundo, pa tur esnan cu comprende y aplike den nan bida, pasobra no solamente e ta un palabra pero e ta un yamada di Dios mes. Un porta di sabiduria pa yega na descanso di nos mente y curason, Hesus sa exactamente cuanto cos e mente di hende por carga, pesey E a haci yamada, cu por scapa mente y bida di hende.

Humiya boso mes anto bao di e man poderoso di Dios, pa E por halsa boso na e tempo apropiada. Tirando tur boso preocupacion riba dje, pasobra E ta percura pa boso. ( 1 Pedro 5:6+7).

Hende humilde ta confia Dios cu tur cos, pero caminda orguyo, rebeldia y falta di conocimiento di Palabra di Dios ta presente, hopi biaha hende ta pensa cu nan mes por atende nan asuntunan.

Y ora nan ripara cu nan no por , alcohol y droga ta dreña, paranda tur dia ta bira custumber, pa asina purba lubida, pero nada di esey lo soluciona e



necesidad den nan bida.

No ta pornada e palabra di Dios ta bisa lo siguiente:

!!! No preocupa pa nada, ma den tur cos, pa medio di oracion, y suplica cu gradisimo, laga boso peticionan ta conoci dilanti di Dios. Y e pas di Dios cu ta surpasa tur comprendemento, lo warda, boso curason y boso mente den Cristo Hesus. ( Filipensenan 4:6-7).

Dios ta na altura cu e enemigo ta ataca cu stress y depresion, y asina causa daño na mente y curason di hende, pone hende perde cabes y haci daño na nan curpa, pesey Dios den su inmenso amor ta ofrece tur solucion na nos den Su yiu Cristo Hesus.

Y esaki ta algo cu nos mester kere, aplica y biba pe, pasobra Dios ta garantiza nos esaki; No tin condenacion pa esnan cu ta den Cristo Hesus ( Romanonan 8:1), pasobra hopi biaha depresion ta bini , door cu nos ta condenan nos mes, na cosnan cu solamente Cristo Hesus por libra nos di dje, pasobra remedi por kita dolor pero ora bo alma y spirito mester di liberacion, ta serca Cristo Hesus bo mester ta.

Nos ta consiente di e gran necesidad di Palabra y consejo di Dios, cu e pueblo mester, y cada caso riba su mes ta haci dolor, pasobra falta di conocimiento y hopi rechaso di e palabra di Dios, ta hiba na stress y depresion.


Pero Dios den su inmenso amor lo tene misericordia y asina manda pronto auxilio, pa medio di Su yiu Cristo Hesus.



Paardenbaastraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555

www.lottoaruba.com

Resultado : Sorteo 27 Jul 2023 Anochi

<b>CATOLINI</b>	<b>LOTTO 5</b>	
Sorteo # 8002	Sorteo # 2409	Joker Letter
3450	0 x Jackpot	Proximo Jackpot
7361	0 x Match 4+	320.000,-
7170	3 x Match 4	
	118 x Afl. 12,00	
<b>BIG 4</b>		
Sorteo # 7046	Sorteo # 6190	Proximo Jackpot
9551	0 x Jackpot	91.000,-
	9 x Match 4	
	221 x Afl. 8,00	
<b>10FF</b>		
Sorteo # 1751	Sorteo #	Mega Ball
0247	0 x Jackpot	Proximo Jackpot
	0 x match 4	
	0 x Afl. 500.00	290.000,-
	0 x Afl. 50.00	
	0 x Afl. 15.00	
<b>ZODIAC</b>		
Sorteo # 5805	<b>MEGA</b>	
4371	Sorteo #	Afl. 390.000,-
Virgo		
<b>LUCKY 3</b>	<b>KORSOU</b>	
Sorteo # 735	Sorteo #	
621		
		
FP		



Ora mi forza a caba, mi a halsa mi mirada na shelo,  
mi a yama Bo Nomber mi Señor y Bo a contestami...

Cu inmenso tristesa y dolor den nos curason, aceptando Boluntad di Dios y agradecido pa tur loke e la haci  
y significa pa nos, nos ta participa fayecimento di Mi Casa, Mama di criansa, Oma, Ruman Mayor, Cuña,  
Onze lieve Tante Doedie, Mi Tanchi stima, Sobrina, Prima Mayor y Amiga,

Sra. Lidia Francisca Dick-Kock

Mihor conosi como Lidia of Juffrouw Kock  
Na bida Docente di Spaño 1ste graads na Colegio Arubano pensiona  
\*04-10-1954 - †22-07-2023



Na nomber di su:

Casa: Archibald Dick  
Yiu di criansa: Kevin y Kiomi Dick-Wever (Hulanda)  
Nieta: Kilayni Dick (Hulanda)  
Su Mayornan: Sr. Ignacio y Olinda Kock-Koolman den feliz memoria.  
Rumannan: Gladys (Gechi) y Kees Kreeft-Kock (Hulanda)  
Enrique (Boy) y Adriana (Jenny) Kock-Ruurda (Hulanda)  
Karel (Freddy) Kock

Sobrinonan:

John y Marina Kock-Rodriguez  
Gregory Kock y Lesly Amparo Narvaes Saria  
Roderick Kreeft y Sascha (Hulanda)  
Casper (Kapeitje) Kreeft y Marlou (Hulanda)  
Giovanni y Greg Jr (Aruba)

Su iha stima:

Swa y cuñanan: Doctor Orlandito Vrolijk (Costa Rica)  
Joyce Da Costa Gomez y famia  
Claudette (Dechi) Da Costa Gomez y famia  
George (Papi) y Lina Da Costa Gomez y famia  
Robert y(Robby) y Luca Da Costa y famia  
Daisy y Jean-Paul De Combe-Da Costa y famia  
Tarcisius (Tarcy) y Mayra Da Costa y famia  
David (Johnny) y Carolina Dick y famia

Omo y tanta di respet: Nercisio (Mo Nel) Krosendijk y famia, Robert Eric Peña y famia, Filomena Koolman-Kelly y famia.  
Primo y primanan, comer y compernan

Su prima y amiga stima: Lydia Koolman

Omonan y tantanan, primo y primanan den feliz memoria.

Su amiganan: Kris y Henk Sankatsing-v/d Maas y Famia(Nijmegen, Hulanda)  
Walthera van Gaal (Cuijk aan de Maas, Hulanda)  
Dorothy Haimé-Maduro y famia  
Carmen Maduro y famia  
Louisa Henriquez-Croes y famia

Ex-coleganan di Colegio Arubano en particular seccion Spaño

Ex-coleganan di Departamento di Enseñansa, Afdeling Examenbureau Y Afdeling Curriculum Ontwikkeling.

Demas famianan na Hulanda, Corsow, Boneiro, USA y Costa Rica

Dick, Kock, Koolman, Kreeft, Ruurda, Rodriguez, Wever, Narvaes Saria, Leest, Croes, Paula, Rosel, Carrion, Krosendijk, Krozendijk, Bikker, Lee, Hernandez, Vrolijk, Raven, Peña, Rafael, Ridderstaat, Kelly, Kwidama, Maduro, Janga, Franken, Veeris, Da Costa Gomez y Da Costa

Nos ta pidi disculpa si den nos tristesa nos por a lubida di menciona un of otro famia, conocir of amistad.

Lo tin posibilidad pa condolencia diasabra 29 juli 2023  
Lugar: Royal Funeral Home na Cumana for di 7or pa 9or di anochi

Ta invita pa asisti na acto di entierro cu lo tuma lugar dialuna 31 di juli 2023  
Nos difunta stima lo ta reposa for di 11:30am te 1:30pm na cas Seroe Biento 22, saliendo pa 1:30pm pa  
Misa Inmaculada Concepcion na Sta. Cruz di 2:00pm pa 4:00pm den Misa  
y despues pa Santana Catolico na Sta Cruz

Nos ta lamenta cu despues di entierro no ta ricibi bishita di condolencia na cas.  
Den Misa lo tin un box di Koningin Wilhelmina Fonds pa haci contribucion.



# 5 Señal cu bo ta comiendo demasiado sucu

World Health Organization (WHO) den su ultimo guia riba consumo di sucu, ta bisa cu e consumo di sucu pa dia no mester pasa cinco porciendo di e calorianan diario di un persona.

Esey ta mas of menos 6elep of 25 gram di sucu. E organisacion global di salud a anuncia su guia na 2015 y eyden tabata tin hopi controversia riba su practicabilidad. Algun experto a considera e guia di WHO como estricto; algun ta bisa 10 porciendo di e calorianan diario di un persona, ta un proporcion mas realistico.

Action on Sugar, un organisacion dedica na investigacion riba sucu, a haya cu sucu ta wordo haya den un variedad amplio di cuminda manera cos dushi, bolo, buscuchi, juice y refresco y esakinan por ta dañino na salud si come nan den exceso.

Mientras cu cuminda manera fruta y productonan lacteo por ta un bon fuente di vitamina, mineral y fibra; Cumindanan cu ta contene zero sucu (additivo) hopi biaha tin hopi poco of ningun beneficio nutricional.

Cu e informacion aki, bo por imagina, con hopi sucu bo ta comiendo y con esaki ta afectando bo.

Aki tin algun señal cu bo ta comiendo demasiado hopi sucu:

## 1. Aumento di peso

Aumento di peso ta un di e señalnan mas obvio cu bo ta comiendo demasiado hopi sucu. Sucu cu ta transforma den glucos te un fuente mayor di energia pa e curpa.

Sin embargo, si esaki no wordo uza inmediatamente como energia, e por wordo warda den e curpa sea como vet den e barica, pia of den e higras, musculonan.

## 2. Gana di sucu

Mas sucu bo come, mas gana bo ta haya di dje. "Mas gana ta mescos cu come mas sucu - e por bira un ciclo vicioso y adictivo," Brooke Alpert, M.S., R.D. autor di The Sugar Detox: Lose Weight, Feel Great and Look Years Younger, ta conta SELF.

## 3. Acne



Si, acne riba bo cara, nek y pecho, por ta e resultado di e sucu cu bo ta comiendo. Di acuerdo cu Healthline, cumindanan di sucu rapidamente ta aumenta e sucu den sanger y nivelnan di insulina, causando aumento di e secrecion androgeno, produccion di vet y inflamacion, tur cu ta hunta un rol den desaroyo di acne.

## 4. Nivelnan abao di energia

Glucose, manera menciona anteriormente, ta esencial pa produccion di energia den e curpa; sinembargo, e ta importante pa mantene e nivelnan di sucu den sanger balansa.

Esaki no ta pasa si bo come snacksnan yena cu sucu. Kico ta pasa ora den e caso cu tin peaks y lows. Siguiendo e consumo di sucu, e pancreas ta saca insulina pa yuda transferi glucose pa e celnan, nificando cu bo por experencia un rush di energia.

Una bes cu e energia caba, bo por experencia un dip den energia, mientras cu e curpa ta pidi pa mas sucu pa cuminsa cu e ciclo di nobo, segun Bazaar.

## 5. Bo ta haya mas buraco den djente

Ora cu bacteria ta come riba particulanan di cuminda entre e djentenan, ta produci acido, cu ta causa cu e djente por putri.

Di acuerdo cu SELF, e scupi humano ta mantene un balansa saludabel di bacteria riba su mes, pero comiendo sucu, e por impacta e pH y ta destabilisa e ecosistema natural.

Esaki ta duna e bacteria e chens pa multiplica, cu ta hiba na e deterioro di e djentenan.

**Clasificados**  
  
  
**SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM**  
**CEL.585 9500**  


**CONSTRUCCION :**  
ta verf welder  
plumming kap  
mata hasi cura  
limpi drecha  
dak carpinte  
electricidad i  
metsla  
**jama**  
**5608568**



8			3					
3					5			
		9	1		4			
	4			8		7		
6								2
		8		2			3	
			7		9	6		
			2					5
					8			4

	7			6				9
6			5				8	
		4				7		
	3				6			
2				5				8
			4				1	
		3				4		
	2				7			3
1				8			2	

  
**Pago online facil y lihe**  
**Abonnement of Aviso**  
Pa haci pago online pone nomber y adres na  
cuenta di Banco RBC Sunmax Printing  
Account # 7700000100152447



# SABIDURIA DEN NOS ALEGRIA

Skirbi pa Ruth "Lady Ruth" Vrieswijk-Bergen



Mientras dlanan ta pasa, bida ta sigui brinda nos cu sorpresanan agradabel y tambe menos agradabel, lesnan di bida pa nos cada un gana mas experiencia di bida pa comprende bida miho. Hopi actividad social cultural ta tuma lugar y nos ta purba di bishita mas tanto cu nos por, segun salud ta duna. Lady Ruth ta hopi contento cu tur e reaccionnan cu e ta ricibi pa cu su relatonan semanal den nos prestigioso corantnan local y tambe on line. Nan ta gusta nos versionnan di actividadnan social con nos ta trese nos opinion y simintonan padilanti den formanan bunita y positivo. Nos ta hasi esaki di curason y ta spera cu lectionan por keda un crenchi inspira di e actividadnan cu ta tuma lugar ariba nos isla, principalmente nos grandinan cu no ta of no por sali bay tur caminda mas. Manera ta e caso di e actividad cu a tuma lugar na Centro di Bario Playa Pabao no mucho tempo atras cu charla-

nan bunita, informativo y educativo di Ramon Todd Dandare Mag. Ling y Dr. Joyce Pereira. Nan a trata e tema di Esclavitud y nos dushi Papiamento. E sala tawata completamente yen di personanan interesa pa scucha y sinja algo mas den bida. Ta tur dia nos tur ta sinja algo nobo, consiente of inconscientemente. Ta hopi nomber tin riba e lista di e famnan di esnan cu tawata tin un of mas miembro di famia como esclavo hopi anja pasa. Aunke no tawata asina pisa y doloroso manera na nos isla ruman Corsouw. Nos por a wak y tende hopi di e tema di Esclavitud den e ultimo simannan na e.o. e actividad na Neihgba San Nicolas y tambe na Biblioteca Nacional y Cas di Cultura. Nos ta spera di por bin cu un chispa chikito di esakinan tambe mas oro. Lady Ruth a gusta e manera cu Dr. Joyce Pereira a habri su parti di presentacion na CBPP cu e pregunta :” Pakico Papiamento ta importante pa bo ? Hopi tawata

e contestanan , e.o. cu pasobra ta pensa na Papiamento, of pasobra esey ta nos lenga materno cu nos tin cu salvaguardia. Sra. Evelyn Ruiz Croes a habri e anochi aki , recitando un bunita poema na Papiamento di un otro autor. Mas bo tende nos idioma Papiamento, mas bo tin cu stim’e. E ta zona manera e melodianan di mas dushi y di mas bunita di un cancion eterno cu ta inspira e alma, mente y curason. Nos no por a keda scucha henter e charla di Joyce, pa motibo di un otro compromiso, pero si nos a scucha e charla “kort en krachtig di Ramon. Nos a nota cu e publico tawata hopi entusiasmo cu hopi pregunta relaciona cu e temanan presenta pa personanan bon studia y gradua y cu titulonnan grandi , pues, nan sa nan materia bon. Pordona Lady Ruth si e sa skirbi algun palabra fout den Papiamento, y sinti cu n’e si su amor y pasion pa nos idioma. No ta pornada nos a skirbi nos bukinan y

nos poemanan keto bay na Papiamento. Nos tambe ta orguyoso di nos lenga materno. Nos a purba di trese un chispa masha chikito mes di e anochi interesante aki na CBPP, djis pa lagabo sa cu ela tuma lugar exitosamente. E tawata un combersatorio organisa pa Fundacion Lanta Papiamento pa conmemora dia di abolicion di esclavitud cu e tema :” Sclabitud y Papiamento”.

Despues a sigui cu e combersacion den sala caminda tur presente por a duna nan opinion y discuti sanamente tocante e topico. Mi dushi hendenan, danki pa lesa nos relato , corda sigui cuida curpa, mente, alma y curason. No hasi cu un otro locual bo no kier e otro hasi cu bo. Y...sigui duna Dios danki pa cada dia regala. Un “bearhug” pa boso tur ! Love you too !

Pa abona na  
SOLO DI PUEBLO  
Yama  
585 9500

Manda nos un e-mail na  
solodipueblo@gmail.com





Ministro Geoffrey Wever:

# Economia di Aruba ta sigui crece segun Banco Central



Economia di Aruba lo sigui crece segun e ultimo proyeccion di Banco Central di Aruba. Pa 2023 Banco Central di Aruba ta premira cu e Producto Interno Bruto, e indicador pa midi actividad economico den 2023 lo crece cu 8,6 por ciento y 2024 cu 4,0 por ciento den termino nominal. Pa loke ta trata inflacion, Banco Central di Aruba ta premira un inflacion di 4,1 por ciento

na 2023 y 0,9 por ciento na 2024.

Den termino real, esaki ta coregi pa efecto di prijsnan, Banco Central di Aruba ta premira cu e Producto Interno Bruto den termino real lo subi cu 0,4 por ciento den 2023, causa pa aumentonan den exportacion y inversion. Pa 2024, Banco Central di Aruba ta premira un crecimiento di 1,2 por ciento, pusha principalmente pa expansionnan den exportacion y consumo

E proyeccion economico di Banco Central di Aruba ta den mesun liña cu Departamento di Asuntonan Economico y International Monetary Fund pa loke ta trata e crecimiento di Aruba su economia. Departamento di Asuntonan Economico ta premira pa

2023 un crecimiento economico di 10,1 por ciento y pa 2024 4,6 por ciento den termino nominal. Pa 2023, Departamento di Asuntonan Economico ta premira un inflacion di 4,4 por ciento. International Monetary Fund ta premira pa 2023 un crecimiento di 2,3 por ciento den termino real y un inflacion di 4,5 por ciento.

Proyeccion di Banco Central di Aruba, y tambe di Departamento di Asuntonan Economico y International Monetary Fund ta importante den analisis economico di nos pais y ta contribui pa decisionan economico. A pesar di retonan manera subida di prijsnan di productonan


riba mercadonan internacional y disturbio den distribucion di productonan, e panorama pa e desaroyo di economia ta uno positivo.

E panorama positivo aki ta demostra cu e economia di Aruba ta uno cu ta supera retonan y duna asina mas confianza pa inversionistanan local y internacional sigui inverti, creando asina mas actividad economico, mas cuponan di trabao, mas ingreso y mas consumo segun minister Geoffrey Wever.

Ministerio di Asuntonan Economico, Comunicacion y Desaroyo Sostenibel lo sigui monitor na un forma continuo e desaroyo di nos economia.



**Entrante 1 di januari 2015 e Ley nobo di Cacho, acepta unanimamente den Parlamento di Aruba, ta bay ta na vigor.**



**PLATAFORMA LEY DI CACHO**

**On January 1st, 2015, the new Dog Act, adopted unanimously by the Aruban Parliament, will take power.**

**Si bo ta doño di un cacho, kico esaki kiermen PA BO?**

1. BO mester mantene bo cacho semper den BO cural. Si bo tereno (of parti di bo tereno) no ta completamente cera, bo lo mester uza un "looplijn" (minimal 10 m largo) of un espacio cera (por lo menos 2 m halto y 7 m²) den cual bo cacho por move libremente.
2. Pafo di bo cura, bo cacho mester ta na un "leash" of cadena.
3. Bo ta obliga pa duna bo cacho e cuido adecuado. Esaki ta nifica: suficiente cuminda balansa tur dia; awa di bebe disponibel na tur momento; proteccion contra solo, awasero y biento; asistencia di un veterinario ora bo cacho mester di atencion medico.
4. Abuso di bestia, incluyendo pelea di cacho, ta castigabel.


**Si bo no cumpli cu e ley aki bo por haya boet, bay cera y/of bo cacho lo keda confisca.**

**If you own a dog, what does this mean for YOU?**

1. YOU must always keep your dog on YOUR terrain! If your terrain (or a plot on your terrain) is not completely fenced, you must use a dog run cable (at least 10 meters long) or a dog run (of at least 2 meters high and 7 m²) for free movement of the dog.
2. Outside your terrain, your dog must be on a leash.
3. You are obligated to provide proper care for your dog. This means: daily sufficient and balanced food; drink water always available; shelter from sun, rain, and wind; and medical care of a veterinarian when needed.
4. Animal abuse, including dog fighting, is punishable as a criminal offense.

**Breaking this law can result in a fine, incarceration of the owner, and/or confiscation of your dog.**

Gobierno di Aruba y Plataforma Ley di Cacho ta promove doño di cacho responsabel. Pa mas informacion di e Ley Nobo di Cacho of con pa ta un doño di cacho responsabel, bishita [www.plataformaleydicacho.org](http://www.plataformaleydicacho.org) of [www.facebook.com/plataformaleydicacho](https://www.facebook.com/plataformaleydicacho).



**CACHO DEN CURA LEY E TA!**

Plataforma Ley di Cacho, a joint effort of the government, NGOs and the private sector, promotes responsible dog ownership. For more information about the Dog Act or how to be a responsible dog owner, visit us at [www.plataformaleydicacho.org](http://www.plataformaleydicacho.org) or [www.facebook.com/plataformaleydicacho](https://www.facebook.com/plataformaleydicacho).